

LÁMA CSÖPEL

Öngyógyítás meditációval

BUDDHISTA MEDITÁCIÓ KÖZPONT
BUDAPEST – TAR

KIADJA

A Magyarországi Karma Kagyüpa
Buddhista Közösség

ISBN 963 86742 3 7

ISSN 1419-9823

Buddhista Meditáció Központ - Tar

Karma Ratna Dargye Ling

3073 Tar, (Nógrád megye)

Telefon: 06 32 470 535

Üzenetrögzítő/Fax: 06 32 470 206

Buddhista Meditáció Központ - Budapest

Karma Dordzse Ling

1039 Budapest (Csillaghegy) Hunyadi u. 43-45.

Telefon: 06 1 240 8847

Honlap: www.buddha-tar.hu

Önmagunkat behelyettesíteni mások helyébe

Mit jelent az, hogy önmagunkat behelyettesíteni mások helyébe? Röviden azt jelenti, hogy az ellenségünket is szeretni tudjuk. Nem gyűlöljük az ellenséget, hanem embernek tartjuk. Természetesen tudjuk, hogy az ellenségünk, bolond ember lenne az, aki úgy tenne, mintha az ellensége nem lenne az ellensége. Nem erről van szó. Tudjuk, hogy ő az ellenségünk, de nem utáljuk, nem gyűlöljük emiatt, hanem azt látjuk, hogy olyan karmája ért meg jelen pillanatban, hogy nekünk rosszat akar, de ugyanakkor tudjuk azt, hogy a karma és a rosszakarát nem más, mint szenvedés. Úgy tekintjük őt, mint egy másik szenvedő lényt, aki hasonlít mihozzánk. Mi is szenvedünk, ő is szenved. Neki most az a szenvedése, hogy rosszat akar nekünk, bánt minket, ártani akar nekünk. *A szellem képzése* (tib. lodzsong) szempontjából ez az alapvető megközelítés. A lodzsong gyakorlásával ezeket a gondolatokat valóságos gyakorlattá tudjuk érlelni életünkben. Ha ezt nem tettük meg, akkor a gyakorlásunk mit sem ér.



Buddha Sákjamuni

Erre a magatartásra alapul az egész belső ösvény. Ezt gyakorolni nem könnyű, sőt nagyon nehéz. Másoktól elvárni könnyű, azonban önmagunkra alkalmazni nehéz. Ahhoz, hogy ezt a magatartást kialakíthassuk, nagyon alaposan kell foglalkozni vele, hosszú ideig, sok éven át, míg valóban az életünk alapvető szemléletévé és magatartásává nem válik.

Tiszta szemlélet

Itt érkezünk el a tiszta szemlélet tárgyköréhez. A szemléletünket mi magunk alakítjuk ki. Mi magunk választhatjuk meg, hogy tiszta legyen a szemléletünk, vagy pedig zavaros, tisztátalan. Egy gyakorló, ha magát gyakorlónak tartja, mindig törekszik arra, hogy tiszta legyen a szemlélete. Ez a gyakorlásának az alapja.

Aki volt már Taron, ismeri a kiírást:

*„Évezredek sötéttségét elűzi egyetlen gyertya fénye.
Ne átkozd a sötétséget, gyújts világot.”*

Ez a tiszta szemlélet alapvető mottója. Magától Buddhától származó szavak. A gyakorlásunk ez lenne. Világot gyűjtani a gyakorlás segítségével. Ha egyszer világosság lesz, az nem szorul magyarázatra.

Egy másik mottó a tiszta szemlélethez:

*“Ne hagyd magad lealacsonyodni, és
a mások hibái nem fognak a károdra válni.”*

Ez a gyakorlatban ugyanazt jelenti, mint az előző. Tartsuk meg a világosságot. A fénynek nem tud a sötétség ártani. A sötétség nem is létezik, a sötétség egyszerűen csak a fény hiánya. A sötétség nem egy dolog. Ha eloltjuk a lámpát, akkor sötét van. Mikor meggyújtjuk a lámpát, a sötétség eltűnik. Senki nem tudja megmondani, hova ment a sötétség. Ha eloltod a lámpát, nem jön ide a sötétség valahonnan, és amikor felgyújtod, akkor nem megy el innen valahová. A fény hiányát sötétségnek éljük át és nevezzük. Ezért a gyakorló mit csinál? Szítja a saját fényét. Fűti a kazánt. Aztán a meleg, a fény már magáért beszél. Nem kell magyarázni.

AZ ÉG KÜLDÖTTEI

Egyszer a halál ura faggatott egy embert, aki rossztettei révén útban volt a szenvedéssel teli alsó világok felé.

- Találkoztál-e az ég három küldöttével? - kérdezte tőle?

- Nem uram. Én semmilyen égi küldöttet nem láttam - felelte az ember.

- Láttál-e öregembert, aki a kortól meggörnyedt és bottal járt? - mondta tovább.

- Igen uram. Ilyennel sokszor találkoztam - volt a válasz.

- Azért kell az alsó világokba menned, mert nem

ismerted fel az öregemberekben az ég küldötteit. Akik azért jöttek hozzád, hogy figyelmeztessenek: változz meg, mielőtt megöregszel. Hát szegény, beteg, magányos emberrel találkoztál-e? – folytatta a halál ura.

– Igen uram, gyakran találkoztam ilyenekkel – felelte az ember.

– Látod? Azért kell az alsó világokba menned – mondta a halál ura – mert nem ismerted fel a beteg, társtalan, szűkölködő emberekben az ég küldötteit. Akik azért jöttek el hozzád, hogy figyelmeztessenek a saját nyomorúságodra. Hát halottat láttál-e valaha?

– Igen uram. Sokszor voltam a halál jelenlétében.

– Azért kell az alsó világokba menned, mert nem ismerted fel ezekben az emberekben az ég küldötteit, akik azért jöttek el hozzád, hogy figyelmeztessenek. Ha felismerted volna őket és megfogadtad volna figyelmeztetésüket, változtattál volna életviteleden és nem kellett volna az alsó világokba menned.

Tiszta, nem tiszta

A világra kétféleképpen tekinthetünk. Tekinthetünk a dolgokra úgy, hogy azt látjuk meg, mi a jó bennük, vagyis a tisztaságukat látjuk. De tekinthetünk rájuk úgy is, hogy azt látjuk meg, mi a rossz bennük, vagyis tisztátalannak látjuk őket. Szemléletünk rányomja bélyegét cselekedeteinkre. Ezért a cselekedeteinket elvégezhetjük akár tiszta, akár tisztátalan szemlélettel.

Például: Valakinek adhatunk valamit úgy, hogy egyszerűen meg akarunk szabadulni egy felesleges dologtól. Vagy úgy, hogy egyáltalán nem törődünk avval, hogy amit adunk jó-e az illetőnek. Ez a magatartás nem tiszta szemléletű, hanem egyszerű érdektelenség, ami pedig tisztátalan szemlélet.

Azonban adhatunk figyelmesen is, felmérhetjük gondosan a helyzetet és megállapíthatjuk, hogy amit adunk, arra az illetőnek valóban szüksége van-e.

Ugyanez vonatkozik minden cselekedetre és élethelyzetre. Pl. lehetünk nagyon türelmesek egy helyzetben, miközben így gondolkodunk: „Ez a szerencsétlen nyomorult, miközben engem bánt, sajnálatra méltó, de mivel nemigen tudok mást tenni, legjobb a dolgot elviselni.” Azonban ez nem tiszta szemlélet. Ezzel szemben felvehetünk egy bátor magatartást is, ezzel a gondolattal: „Még ha vissza is adhatnám neki mindezt, sosem tenném.” Ez már tiszta szemlélet. Tehát a tiszta és a tisztátalan szemlélet között nekünk kell választanunk. Minden pillanatban döntünk kell, hogy melyik utat választjuk.

Legyen a mottónk az, hogy *nem hagyjuk magunkat lealacsonyodni*. Ha gyakorlók vagyunk, akkor ismernünk kell önmagunkat, ismernünk kell önmagunk értékét, méltóságát, és ne hagyjuk magunkat lealacsonyodni. Ezt szép így kimondani, de ehhez lelki erő kell. Lelki erőt pedig a gyakorlásból tudunk meríteni. Mindezek a szép gondolatok csak gondolatok maradnak, ha nem társul hozzájuk gyakorlás,

nincs hozzájuk lelkerő. A fénynek meg kell maradnia. Ha nincs fény, vagy csak pislákol, vagy ha alacsony van – azaz nem tudni pontosan, hogy van-e fény vagy nincs – akkor ezt nem tudjuk megvalósítani.

Türelem

A tiszta szemlélet megalkuvás nélküli folyamatos fenntartásán alapul a valódi bátor türelem, amely félelemmentes, és hatalmas legyőzhetetlen erőt ad. A türelem azt jelenti, hogy tiszta a szemléletünk, nem azt, hogy kibírunk, elviselünk dolgokat. Megtartjuk a tiszta szemléletet, bármi is adódik. Bármilyen próbatétellel kerülünk szembe, nem tántorodunk el józanságunk méltóságától, nem engedjük magunkat lealacsonyodni. Nem engedjük, hogy a zavaros érzelmek – a gyűlölet, a gőg, a ragaszkodás, az irigység vagy az ostobaság – eluralkodjanak rajtunk, és a nyomukban rosszindulatú kívánságok fogalmazódjanak meg.

A külső látszat

Ezzel szemben, az nem valódi türelem, ha tiszta szemlélet nélkül gyáván, kínkeservesen erőlködünk a kellemetlenségek és a megpróbáltatások kénytelen-kelletlen elviselésén, miközben elménkben kavarg a bosszúszomj, megvetés, félelem és a többi zavaros érzelem és tisztátalan gondolat. Összeszorítom a fogamat és küzdök magam ellen, mások ellen, és

elviselem a dolgot. Sokszor ezt szokták közönséges értelemben türelemnek hívni. Azonban ez csak a külső látszat fenntartása. Nem beszélünk arról, hogy belül mi folyik az emberben. Az a fontos, hogy mit érzünk és gondolunk, nem az, hogy kifelé mit mutatunk.

Elkötelezettség

A tiszta szemlélet három pillére az *elkötelezettség*, a *felelősségvállalás* és a *helytállás*. Az elkötelezettség azt jelenti, hogy szívünk mélyéről megfogadjuk, mostantól, e szent pillanattól, mindig csak az összes élőlény és az egész világ javát szolgáljuk minden cselekedetünkkel, szavunkkal és gondolatunkkal.

Felelősségvállalás

A felelősségvállalás azt jelenti, hogy minden erőnkkel kerüljük a szenvedést okozó ártalmas tetteket. Még a legkisebbeket is. Törekszünk a segítségnyújtó jótettek gyakorlására, mivel a világon minden szenvedés és mindenféle rossz okai a rossztettek, és minden boldogság és jó okai a jótettek. E bátor felelősségvállalással kezünkbe vehetjük nemcsak önmagunk sorsát, de az egész világét is.